

# Consejos para criar niños sanos y salvos

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades

## Haga planes para un embarazo saludable

Déle a su bebé la oportunidad de comenzar bien la vida haciendo planes para un embarazo saludable. Las mujeres deben tomar ácido fólico antes de quedar embarazadas y evitar consumir alcohol durante el embarazo para prevenir diversos defectos de nacimiento. Conozca sus antecedentes médicos y la historia de su familia para determinar si existe algún riesgo importante de que su bebé o usted sufran de ciertas enfermedades y afecciones.



## Mantenga al día los exámenes y vacunas de sus hijos

Los exámenes de rutina y las pruebas de detección de enfermedades les ayudan a usted y a sus hijos a prevenir, identificar y atender problemas de salud que pudieran presentarse. Las vacunas ayudan a prevenir las enfermedades infecciosas y salvan vidas.



## Proteja a sus hijos

Aunque sean pequeños, los niños son rápidos, curiosos y no se dan cuenta de los peligros. Tome medidas para asegurarse de que su casa, su vehículo, las áreas de juego, guarderías, escuelas y otros ambientes sean sitios seguros para sus hijos. Usen sillitas para bebés y cinturones de seguridad adecuados para la edad de los niños. Supervise a sus hijos y asegúrese de que sepan reconocer sustancias y situaciones peligrosas.



## Prepare comidas saludables

Comer bien ayuda a obtener los nutrientes necesarios para tener energía, desarrollar huesos fuertes y combatir enfermedades y otras afecciones. Preste atención a lo que comen sus hijos y cuánto comen. Esto podría ayudar a indicar problemas que probablemente usted desconozca.



## Manténgalos activos

La actividad física periódica durante la niñez y la adolescencia aumenta la fortaleza y la resistencia física, ayuda a desarrollar huesos y músculos sanos, ayuda a controlar el peso, reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima y puede mejorar la presión sanguínea y los niveles de colesterol. Se recomienda que todos los niños y adolescentes participen en, por lo menos, 60 minutos de actividad física de moderada intensidad la mayoría de los días de la semana.



## Viva una vida libre de cigarrillos

Estar expuesto al humo secundario (pasivo) es tan dañino para la salud como fumar directamente. Las mujeres no deben fumar durante el embarazo para prevenir partos prematuros y otros problemas de salud. No fumar reduce el peligro que corre su hijo de verse afectado por el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), bronquitis, asma y neumonía.



## Vigile las actividades de sus hijos

Los niños aprenden de la familia, los amigos, la televisión, la música, los juegos de video, el Internet y de otras fuentes más. Estas influencias les ayudan a crear su visión del mundo, a determinar cómo interactuar con otras personas y las cosas que necesitan aprender. Entérese de qué ven y escuchan sus hijos, el tiempo que dedican a cada actividad y si lo que hacen es adecuado para su edad. Pregúntese a sí misma qué actividades divertidas y saludables pueden hacer ellos (y usted) y empiecen a hacerlas hoy mismo.



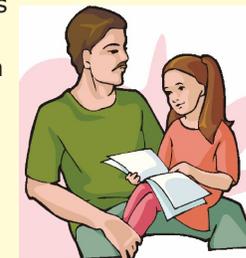
## Enséñeles hábitos saludables

Déles a sus hijos una base sólida que les ayude a tomar decisiones saludables todos los días. Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco, colocarse bloqueador solar, lavarse los dientes y las manos son solo algunas de las cosas que nos ayudan a todos a estar seguros y saludables. Tome buenas decisiones de salud como parte de su vida diaria para mostrarles a sus hijos cómo hacerlo.



## Hable con sus hijos y escúcheles

La salud empieza por casa. Hablar con los hijos puede ayudarles a entender mejor qué hacer para mantenerse sanos, seguros y felices. Esté al tanto de lo que les pasa, cómo toman sus decisiones y manejan sus problemas, y qué quieren saber sobre la vida. Hay muchos recursos disponibles si usted necesita saber algunas respuestas antes de hablar con sus hijos.



## Bríndeles amor y apoyo

Los niños necesitan del apoyo y del amor de la familia y de los amigos. Los momentos de estrés o emergencia pueden hacer que los niños sean más vulnerables a problemas psicológicos y de salud. Averigüe si el estrés relacionado con la escuela, cambios en el cuerpo, pensamientos y sentimientos, asuntos familiares, la muerte de seres queridos o los cambios en general están provocando algún problema. Ayude a sus hijos a establecer conexiones y a ser equilibrados en la vida.



Para más información, consulte la sección *ABCs of Raising Healthy Kids* en el sitio web [www.cdc.gov/od/spotlight/nwhw/girls/abc.htm](http://www.cdc.gov/od/spotlight/nwhw/girls/abc.htm); o visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov); o comuníquese con la Oficina de Salud de la Mujer (*Office of Women's Health*) de los CDC: 1600 Clifton Road, NE, MS E89, Atlanta, Georgia 30333; (Tel.) 404-498-2300; (fax) 404-498-2370; (correo-e) [owh@cdc.gov](mailto:owh@cdc.gov).